

豆乳ときな粉のあっさりプリン

調理時間 30分

《 材 料 》

| | |
|-----------|--------|
| 調整豆乳 | 200 cc |
| コーヒーフレッシュ | 5ヶ |
| 粉ゼラチン | 小 1 |
| 砂糖 | 大 2 |
| きな粉 | 大 1 |
| 冷水 | 15 cc |
| バナナ | 1 本 |
| リンゴ | 少 々 |

《 作り方 》

ゼラチンは冷水を入れふやかしておきます。
豆乳とコーヒーフレッシュを鍋に入れ火にか
けます。
50～60 に温めたら、砂糖ときな粉を入れ
て溶かし、あらかじめふやかしておいたゼラチ
ンを入れ、溶けたら裏ごしします。
器に角切りのバナナを3、4個入れてプリン液
を流し入れ冷やします。
仕上げにバナナ・リンゴを飾ります。

【おいしさのヒミツ】

豆乳にきな粉を加えるこ
とで風味のよいプリンが
できます。



お料理上手メモ

ゼラチンは早めにもどしておきましょう。火にかけるときは沸騰させないようにしま
しょう（固い仕上がりになります）。

（1人分）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 91 kcal | 3.6 g | 3.6 g | 12.3 g | 0.1 g |